

Snowboardkurs Wintersport II

Termine

Helmpflicht in der Snowboardausbildung!

Snowboardkurs II

Snowboard: 04.03. - 07.03.2024

Kursort: Arber

Liftpreise 4-Tageskarte: Arber 136.- €

Aktuelle Infos werden in GRIPS veröffentlicht!

Täglicher Bustransfer zusammen mit den Teilnehmern von SkiLL 2 bei ausreichender Teilnehmerzahl (ca. 75.- €):

Anmeldung jetzt in GRIPS bis 10. Dezember möglich!

Snowboard

[Kursbereich](#)[Einstellungen](#)[Papierkorb](#)[Mehr](#) ▾

Hauptbereich Humanwissenschaften

[Snowboard](#)[\[...\]](#)

Hier finden Sie Informationen zur Ausbildung im Handlungsfeld Wintersport – § 57 und § 83:

[Ausbildungsinhalte Wintersport – §57 und §83](#)

Hier finden Sie Materialien zur Ausbildung im Handlungsfeld Wintersport: Snowboard

- Kurvenfahrten mit Fußsteuerung
- Verletzungen im alpinen Wintersport

Hier finden Sie Informationen zur Prüfung im Handlungsfeld Wintersport: Snowboard

- [Ausbildungs- und Modulprüfungsinhalte](#)

Hier finden Sie Informationen zur Organisation der Wintersportkurse: Snowboard

◦ [Organisation Snowboard 2 WS 23/24](#)

Liste der Kurse des Bereiches Snowboard

[Busfahrt Snowboard 2 04. -07.03.24](#) ⓘ

Ausbildungsinhalte für alle Leistungsgruppen

Ausbildungsstationen:

Basisschule

Sicherheit und Organisation im Unterricht

Bewegungsanalyse im Snowboardunterricht (Videofeedback)

Pisten- und Flattricks

Carven

Kurzschwung

Ausbildungsinhalte für alle Leistungsgruppen

Basisschule

Kurvenfahren durch Fußsteuerung

- a) Einnehmen einer bewegungsbereiten und funktionellen Position.
- b) Die Bewegungen erfolgen aus den Beinen.
- c) Das Umkanten erfolgt in der Falllinie.
- d) Die Fahrgeschwindigkeit vor dem Einfahren in die Falllinie ist extrem langsam.
- e) Die Steuerqualität nach dem Umkanten ist sehr niedrig (maximaler Rutsch- und Driftanteil).
- f) Die Schwünge werden ohne Schrägfahrt aneinandergereiht.

Ausbildungsinhalte für alle Leistungsgruppen

Sicherheit und Organisation im Unterricht

Die Organisation des Snowboardunterrichts obliegt der Lehrkraft. Sie gewährleistet dadurch maximale Sicherheit, Spaß und Lernfortschritt. Es ist wichtig, dass innerhalb der Organisations- und Unterrichtsform gewechselt wird, um eine Monotonie des Unterrichts zu vermeiden (Variation der Ablauforganisation mit Partnerübungen, Gruppenübungen und Testfahrten).

Die Sportlehrkraft muss Gefahrenquellen erkennen und mögliche Gefahren abwenden:

Die meisten Unfälle ereignen sich bei stark wechselnden Schneebedingungen auf der Piste, gefolgt von eisigen Pisten oder hartem Altschnee. Snowboarder mit weniger gutem Können verunfallen häufiger, da diese trotz mangelnder Technik tendenziell eher auf roten und blauen Pisten fahren.

Ausbildungsinhalte für alle Leistungsgruppen

Sicherheit und Organisation im Unterricht

Des Weiteren ereignen sich die meisten Unfälle bei sonnigem Wetter und guter Sicht. Zuletzt nimmt das Verletzungsrisiko im Laufe eines Tages zu, wobei die meisten Unfälle kurz vor der Mittagspause und gegen 15 Uhr geschehen.

90 % der Verletzungen aufgrund eines Sturzes oder einer Kollision mit einem Objekt

7 % aufgrund Personenkollisionen

53 % auf roten Pisten, 38 % auf blauen Pisten, 6 % auf schwarzen Pisten

Ausbildungsinhalte für alle Leistungsgruppen

Bewegungsanalyse im Snowboardunterricht

Das Sehen und Analysieren von Bewegung ist für alle Sportlehrkräfte ein zentraler Bestandteil des Unterrichts. In der Station soll diese Kompetenz trainiert und Bewegungsabläufe optimiert werden.

Ziel der Station:

- Einüben einer inhaltlichen und kommunikativen Struktur in der Analyse und entsprechenden Rückmeldung
- Training des fahrerischen Könnens im Zusammenhang mit der verbesserten Fähigkeit zur Eigenrealisation
- Bessere Wahrnehmung von Bewegungen
- Bessere Analyse von Zusammenhängen durch eigenes „Erfahren“
- Verbesserung der Analysefähigkeit in den Situationen am Hang und in der Nachbetrachtung per Video
- Training des fahrerischen Könnens vor allem im Bereich der Anpassung von Bewegungsspielräumen
- Systematische Untersuchung des Bewegungsablaufes durch Beobachten



Merkmale für optimales Kurvenfahren

gesamte Kurve ...
... wird durch Bewegungsfluss und ständiger Bewegungsbereitschaft geprägt –
„Druck regulieren“

Kurvenwechsel ...
... KSP wird nach vorne in die neue Kurvenrichtung bewegt
„Druck aufbauen“

Kurvensteuerung ...
... Kantwinkel wird erhöht und Kurvenlage angepasst
„Druck erhöhen und nutzen“



Modulteilprüfung (LPO neu)

Praxis:

Abfahrt auf verschiedenen Teilstrecken mit spezifischer Aufgabenstellung:

1.
Switch fahren, Pistentricks zum Wechseln des Fahrsinns
2.
Kurzschwingen
3.
Carven

Modulteilprüfung (LPO neu)

Prüfungskriterien für alle Aufgabenstellungen:

- sichere, geländeangepasste Fahrweise mit Tempokontrolle
- möglichst hohe Steuerqualität (schnelles Umkanten)
- hohe Effektivität der Aktionen, stabile Belastungsverteilung („nur so viel Bewegung wie nötig“)
- aktive Veränderung des Radius während der Kurve
- im Vordergrund steht die Kombination aus Kantbewegung und Belastungsverteilung, Vertikalbewegungen und Rotation sind situativ nur nötig, falls dies die Pisten- und Schneeverhältnisse erfordern.

Anmerkung zum Kurvenfahren:

Das Vorausdrehen des Körpers darf selbstverständlich als unterstützende Funktion zur Richtungsänderung erkennbar sein. Eine erkennbare Gegenrotation dagegen fließt negativ in die Bewertung ein.

Modulteilprüfung (LPO neu)

Praxis:

1.

Fahrsinnwechsel, mind. 10 Kurvenwechsel switch fahren (Fahrkorridor ca. 8-10 m), sportliches Tempo, möglichst hohe Steuerqualität (Wertigkeit 2fach), anschließend Pistentricks zum Wechseln des Fahrsinns demonstrieren (die zwei besten Versuche, den Fahrsinn zu wechseln, werden bewertet, Wertigkeit 1fach).

Bewertungskriterien Pistentricks Fahrsinnwechsel:

Note 1: Sportliches Tempo, Sprung 180° blind

Note 2: Sportliches Tempo, Sprung 180° normal

Note 3: Mittleres Tempo, Nooseroll 180°

Note 4: Mittleres Tempo, Boardslide 180°

Note 5: Langsames Tempo, nur Rutschen in die neue Fahrsinnrichtung

Note 6: Keine Demonstration der Prüfungsaufgabe

Modulteilprüfung (LPO neu)

Praxis:

2.

Kurzschwingen (langsames Tempo), konstante Tempokontrolle, steiles Gelände (schwarze/rote Piste, 3-4m Fahrkorridor)

Bewertungskriterien Kurzschwingen:

- gleichbleibendes langsames Demonstrationstempo ohne Geschwindigkeitszunahme
- rhythmische Fahrt mit symmetrischen Schwungraden und Kurvenwinkeln in der Falllinie
- höchste Steuerqualität durch Drehen und Kanten des Boards
- Steuerung vor allem mit Sprunggelenksbewegungen
- keine Rutschphasen (kein „Wischen“ des Boardendes)
- Board hat immer Schneekontakt

Modulteilprüfung (LPO neu)

Praxis:

3.

Carven mit Tempokontrolle durch Spuranlage im mäßig steilen Gelände

Bewertungskriterien Carven:

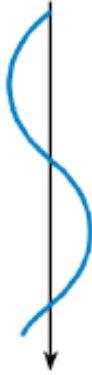
- gleichbleibendes sportliches Tempo ohne Geschwindigkeitszunahme
- Tempokontrolle über richtige Spuranlage („Schwung zufahren“, hangaufwärts steuern)
- schnelles Umkanten
- rhythmische Fahrt mit kleinen Kurvenwinkeln
- geschnittene Schwungsteuerung, geschnittenes Spurbild im Schnee ohne Rutschanteile

große Radien
große Winkel



Falllinie

große Radien
kleine Winkel



Falllinie

kleine Radien
große Winkel



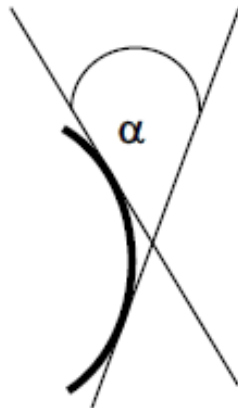
Falllinie

kleine Radien
kleine Winkel

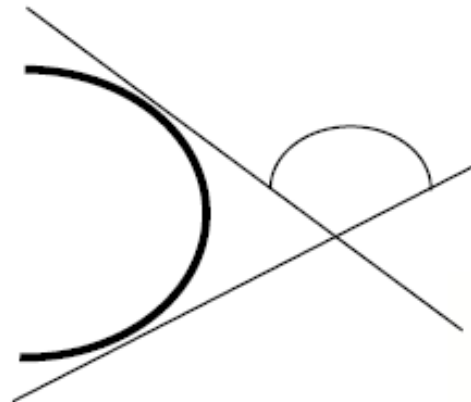


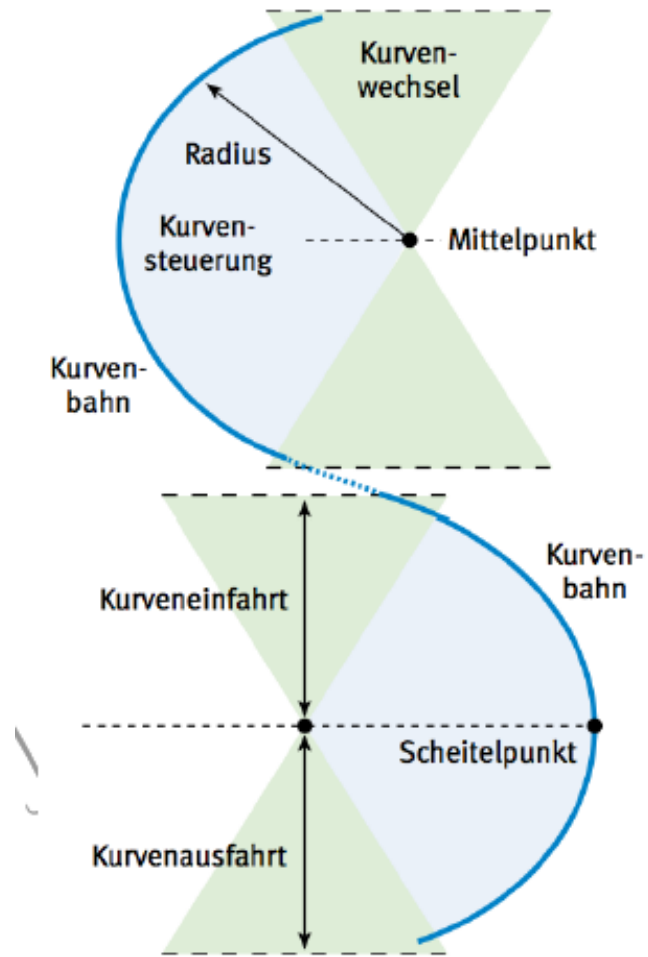
Falllinie

kleiner Kurvenwinkel
(Kurve nahe der Falllinie)



großer Kurvenwinkel
(ausgefahrene Kurve)





Driften



Führen



Carven

Kurzschwinger

langsames Tempo, konstante Tempokontrolle
steiles Gelände (rote Piste), 3-4m Fahrkorridor



<https://www.youtube.com/watch?v=GWJaU45Rvx4>

Carven

Tempokontrolle durch Spuranlage im mäßig steilen Gelände



<https://www.youtube.com/watch?v=IWPVbL9ZyCg>

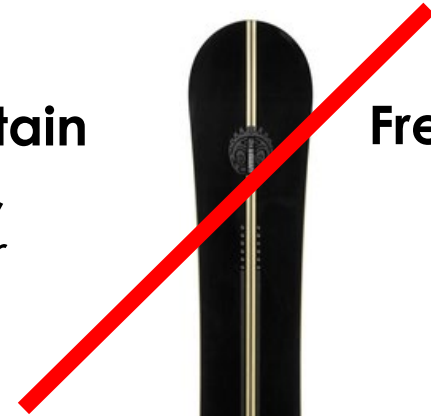
Board



Freestyle
Twin-Tip
oder
Allmountain



Allmountain
Allround,
Beginner



Freeride

Race



Women

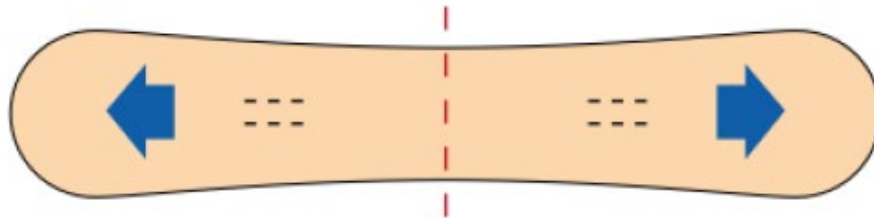


Junior/Kids



Shapes - True Twin

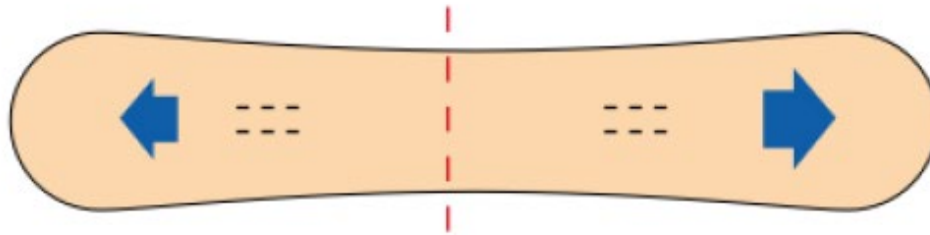
- Nose & Tail sind gleich breit
- gleich lang ab Boardmittelpunkt
- somit absolut symmetrisch zueinander.
- die Inserts werden zentriert angebracht



Twin Tip: symmetrischer Aufbau

Shapes - Directional Twin

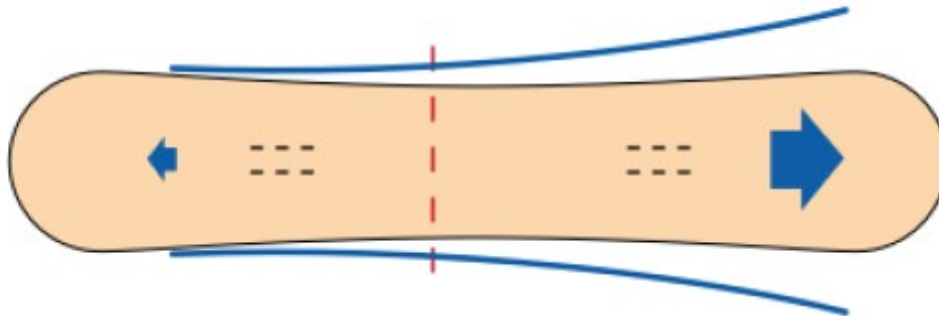
- Symetrischer Shape
- Inserts haben leichten Setback 10mm bis 25mm
- Tail ist oft härter



**Directional Twin: symmetrischer Aufbau
mit Setback**

Shapes - Directional Shape

- Directional Flex
- Nose ist breiter und länger als das Tail
- Setback bis zu 50mm



**Tapered Shape: nicht symmetrischer Aufbau
mit Setback**

Vorspannung?

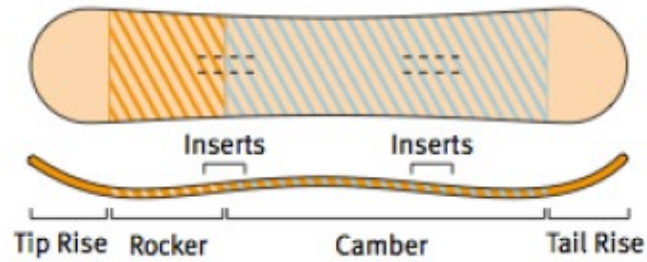
Camber



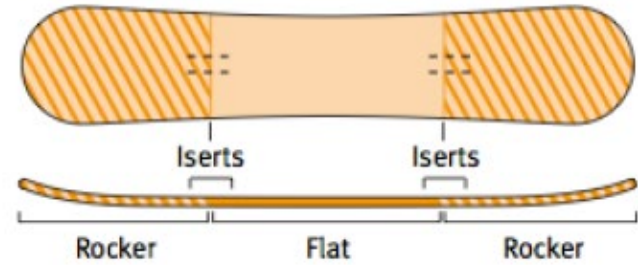
Rocker



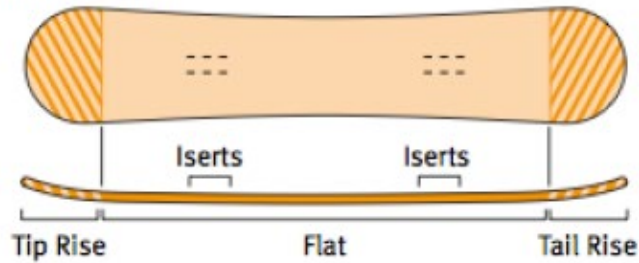
S-Rocker



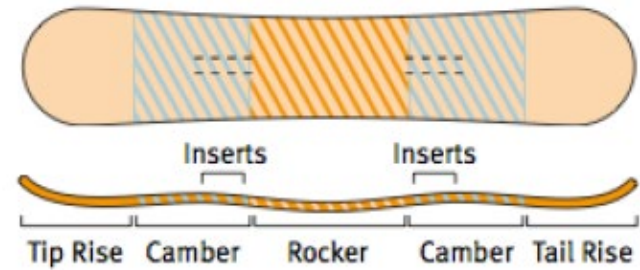
Powder Rocker



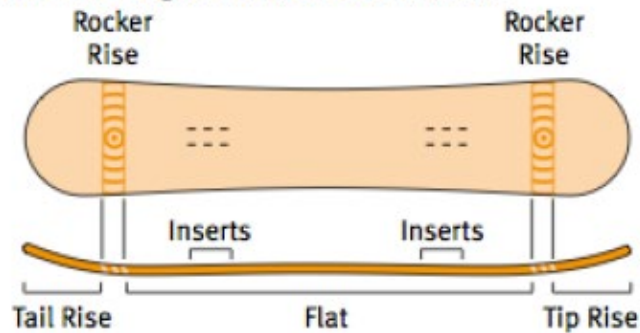
Flat Rocker



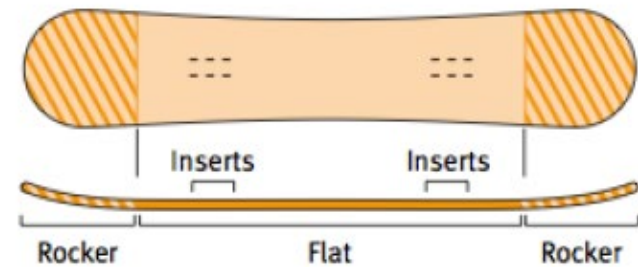
Combined Rocker



Flat mit aufgerockerter Nase und Tail



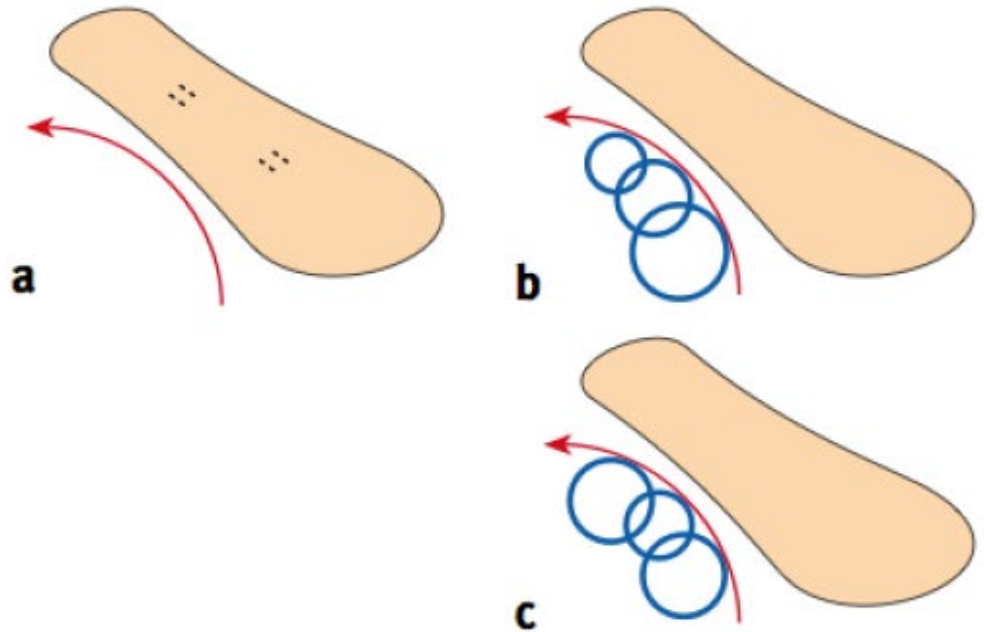
Jib Rocker



- **Radialer Sidecut** (kreisförmig)

- **Progressiver Sidecut**

- **Dual Degressiver Sidecut**



Biegesteifigkeit



- Längsbiegeverhalten
- Rückstellverhalten



Torsionsteifigkeit



Geringe Torsionssteifigkeit: leichteres Umkanten und fehlerverzeihend

Hohe Torsionssteifigkeit: hoher Kantendruck und Laufruhe, kraftvollere Fahrweise nötig

Bindung + Schuhe

Passende Bindungsgröße (XS – XL, Schuhgrößen abhängig) und die Bindungsqualität sind entscheidend für einen guten Halt und eine gute Kraftübertragung!



Protektoren



Es besteht Helmpflicht! Vor allem die Anfänger/innen sollten auch an Handgelenks- und Knieschoner denken (entweder spezielle Snowboardhandschuhe mit integrierten wrist guards oder Protektoren der Inlineskatingausrüstung mitnehmen). Außerdem dämpft ein kleines Kissen in der Hose die Stürze aufs Gesäß erheblich!



- Das Trendsportgeschäft Adrenalin unterstützt diese Snowboard-Ausbildung mit der Bereitstellung von neuestem Snowboardmaterial zu besonders günstigen Leihтарifen:

Board 15.- €, Boot 5.- € (pro Tag)

Board + Boots 20.- € (pro Tag)

- Bitte spätestens **14 Tage** vorher direkt im Adrenalin reservieren!
Bei der Abholung Personalausweis nicht vergessen!
- Tel. 0941/26262, info@adrenalin-regensburg.de



TECHNIK - UNTERRICHTEN - PRAXIS

OFFIZIELLER DSV-LEHRPLAN

SNOWBOARD

Mit Praxis-Tipps
der DSV-Experten



SNOWBOARDEN

und unterrichten



ROTHER



Der Lehrplan

Alkoholverbot in der Wintersportausbildung = 0,0 Promille

